

# futbol y vida

Poco a poco ...  
Poco a poco ...



“菅平合宿”では、最高の五日間を体験!!  
この体験を選手権、リーグ戦、人生にかす!!

## 菅平“虎の穴”合宿を体験し、心身ともに逞しく成長!!

### 今年も妥協なし!!「男は、**“ダボス!!”**」を走り切り“自信”を獲得!!

今年のサッカー部夏季合宿は、7月21日～25日（四泊五日）まで長野県上田市菅平高原の「**ヴィラ フリータイム**」で行われました。片倉高校サッカー部新体制になって二回目の夏合宿となります。菅平高原は、標高が**1000m以上**に位置し（フリータイムは**1300m**です）、日中こそは日差しが強いのですが湿度は低くカラッとしていて、朝晩はエアコンいらずのとても過ごしやすいところです。毎度のことですが、私が「**晴れ男**」なので五日間天候に恵まれ予定通りのトレーニングが全てできました。嘗ては、ラグビーの聖地といわれていた菅平高原ですが、今ではサッカーの合宿で利用するチームが増えました。この三年間は、新型コロナの影響で合宿地も大変だったようですが、今年いつもの活気が戻ってきたように感じます。関東のチームは、菅平高原か波崎（茨城県）で合宿することが多く、今年も顔見知りのチームとたくさん会いました。なんか不思議です。



＜片倉“虎の穴”菅平合宿では心身ともに鍛えられる＞

### 「なぜ？菅平高原に合宿へ行くのか…？ 菅平高原にはダボスがあるから!!」

菅平高原は標高が高いので空気が薄く、心肺機能を強化するTRには申し分のない場所です。東京から到着し直ぐジョギングするだけで息が上がってしまいます。そして、菅平合宿といえば、**ダボスの丘**（標高**1500m**冬場はゲレンデとなります）**走り**が代名詞です。菅平で合宿を行う最大の目的は「**ダボス走り**」にあります。ここは高地トレーニングの**メッカ**と呼ばれています。自然の地形をフルに活用したアップダウンの激しいクロスカントリーコースとなっていて菅平で合宿をしている多くのクラブが、フィジカルトレーニングはもちろんのことメンタリティの向上も合わせて鍛えるために、敢えて厳しい走り込みをしにここに登ってきます。片倉高校サッカー部では、合宿中ダボスの丘に**二回**登りチーム全員（GKは別メニュー）が同じメニューを行い、厳しい走りの中で心身ともに自分自身と闘います。この厳しいTRに臨む雰囲気こそがその年のチーム力のバロメーターであり、ダボス走りをやりきったことが選手権に向けて大きな自信を育むこととなります。**2023 夏合宿のチームスローガンは、「男は、**“ダボス!!”**」**でした。ダボスの丘は、子どもたちが大きく成長するための現代版「**虎の穴**」ともいえます。ここで心身ともに鍛えられて逞しく成長し、八月下旬に迎える選手権予選に、強いメンタリティで挑むことができるのです。

## 今年も妥協なしの“ダボスの丘走り”こそが、今後の高校生活、人生に生かされる!!

毎年、**ダボスの丘**に登ると多くのチームを見かけますが今年にはコロナの影響もなくなりいつもの賑やかな“**ダボス**”が戻ってきました。今までは、陸上部でもないのに菅平にボールを持ってこないで三日間走り込みだけに来ているチームや、午前中はダボス、午後は他のクロスカントリーコースを走るチーム、嘗ては下の菅平口から菅平高原までの長い登り道を走っていた強豪チームもありました。現在では、高地トレーニングは心肺機能を高め、クロスカントリーコースは足首の強化や身体のバランスをコントロールし



＜青春を語るには“**ダボス**”は欠かせない＞

体幹を鍛えるという効果があることという科学的根拠に基づいてダボス走りを取り入れています。しかし、そのベースとなるメンタリティの強化はその昔から多くのチームでも取り入れていましたが、先人たちが行ってきた厳しいダボスの丘での**ランTR**は、実は理に合っているのです。

ダボスに登ってくると、多くのチームが所狭しと走っている姿を目にします。どのチームも目標達成に向けて敢えて厳しい**TR**を設定し、それを乗り越えるために、みんなで円陣を組んだり、苦しい時に大きな声を出してチーム全体を鼓舞したり、遅れている仲間の背中を押して支えて走る姿を目にします。その選手たちの声がかたまとなりダボス中に響き渡ります。今年には200名を超える強豪校とダボスで偶然出会いました。**TR**の雰囲気や臨む姿勢から、**高校サッカーのスタンダード**を感じました。まさに『百聞は一見に如かず』です。まだまだ上のレベルがあるということに気づきます。もっともっとやらなくてはなりませんね。

私が、片倉高校に赴任してから**菅平合宿=(イコール)ダボスの丘走り**が実現し、ここでもその扉は開かれてしまいました。今年の三年生は、高校生活二回目の菅平合宿で「**男は、ダボス!!**」というスローガンを立て、強い意志を持って臨んだものが多かったように感じています。それが、**TR**の雰囲気や走りの質の変化(成長した)に垣間見られました。走りの量は昨年並みでしたが、質が上がった分キツク感じたことでしょう。最終的には、最上級生である三年生の**TR**に臨む姿勢(日常生活も含めて)が、チームを牽引し、その力を大きく高めながら、高校サッカーのスタンダードに少しずつ近づいていくのです。今年もキャプテン大川と三年生が中心となり、チームを引っ張ってくれました。菅平合宿を(本当は三回)経験すれば、ダボスを走れば、人は必ず成長できます!!

また、古今東西、何処の一年生も、先の見えない高校初合宿は厳しいものです。それでも、最後まで走りきれたことは、東京に帰ってから大きな自信に繋がると思います。しかし、やり切れたことに満足するのではなく、毎回の**TR**(合宿中の生活全般)で**100%**出し切れたかどうかを、合宿後に自問自答して欲しいと思います。



＜ダボスを走ったものしか分からない“**達成感と充実感**”は、一生の財産である!!＞



## 今年度も、K's football styleの**生命線**である**スタッフ**の**充実度**は合宿地でも**抜群!!**

片倉高校サッカー部は、本校教員二名の他にも多くのスタッフがコンスタントに指導に関わっています。また、サッカー部の活動をバックアップしていただいている後援会の方々（現在20名ほどです）などスタッフの数と質ではサッカー強豪校にも十分対抗できる程、充実した環境を整えることができました。まさに、スタッフの質の高さがサッカー部の**生命線**となっています。スタッフ陣には、サッカー部の指導理念や方針を理解していただいた上でコンセンサスを取りながら、常時情報交換を密に行い、こちらの要望（わがまま?）を聞いていただけて子どもたちの指導に当たっています。現在の片倉高校サッカー部があるのもこのスタッフ陣なしでは成り立ちません。今年の合宿でも、本業があるのにも関わらず（ご家庭や指導チームがある方も含め）サッカー部の子どもたちのために時間調整をして、菅平に駆けつけてくれました。そのお陰で、合宿の五日間、子どもたちは充実したTRと身体のケア、けが予防・手当ができ、思う存分サッカーに専念することができました。宮崎・遠藤氏（接骨院経営）にはトレーニングだけではなくメディカル面でのサポートもお願いし、トレーニング前後や夜のミーティング後に子どもたちの身体のケアを夜遅くまで施してくれました。また、三日目から合流した**長壁氏**も子どもたちの身体のケアやリハビリ組の指導に当たりきめの細かな指導を受けることができ、リハビリ組も充実したトレーニングができました。



＜昨年同様夜のリハビリ部屋は大盛況!!＞

また、PFA（GK サッカーアカデミー）から派遣されている**三枝GKコーチ**とこの四月から片倉高校で指導に当たっている**吉崎GKコーチ**が三日間参加してくれました。今年は四名のGKが、早朝トレーニングから午前・午後のトレーニングまで内容の濃い指導を受けることができました。メニューは相変わらずかなりハードでしたが（コーチも一日200本以上はボールを蹴っていました）、若い二人のGKコーチの情熱が子どもたちにも伝わったと思います。今回もGK陣にとって専門的な指導をみっちり受けることができ、三日間とても恵まれた環境でトレーニングができたと思います。四者四様、この成果が東京に戻ってから出ることを期待します。

**「諦めなければ夢は叶う。本気で思い続け、やり続けることが大切である。」**

高校サッカーでは、選手権やリーグ戦で勝利することが最高目標であり、そのためにグラウンドで指導を受けてサッカーが更に上達することは選手たちの目的となります。そして、それ以上に大切なことは、多感な思春期の高校時代に於いて、日頃からサッカーを通じて多くの人と出会いそして関わり合いを持つ機会がたくさんあることは、子どもたちの成長過程の中で大きな影響を及ぼすと考えています。この多面的な子どもたちへのアプローチこそが、片倉高校サッカー部の**ストロングポイント**です。今回も、これだけバラエティに富んだ人たちが忙しい中スケジュールを調整して集まってくれました。夜のミーティングでスタッフが、子どもたちに語りかけた貴重な話の数々は子どもたちの心に響き、これからの自分たちの人生のいいアドバイスやヒントに繋がると信じています。



片倉最強スタッフ陣!!





## 2023 菅平合宿打ち上げ !!



### “思い出は priceless !!” ダボスにもメグズ、菅平合宿で得た自信を人生に生かす !!

2023 夏の菅平合宿は無事に終了しました。二回登ったダボスの丘ランも毎日の走りメニューも乗り越え、そして迎えた合宿最後の恒例メニューは、全員で **100m×20本** を **16秒-44秒** で走る「**思い(重い)出走**」で締め括りました。三年生にとって高校生活最後の菅平合宿をやり終えたあとの顔は、毎回、充実感と達成感に満ち溢れています。「**思い出**」終了後に選手それぞれがハイタッチをするという光景がとても印象的です。厳しい菅平合宿で、子どもたちは「**男**」を磨き、「**心**」を鍛え、そして大きな自信を掴み成長して東京に帰ります。『**思い出は priceless !!**』合宿での貴重な思い出は一生ものです。写真の子どもたちの笑顔が全てを物語っています。

さて、早速チームは、**選手権一次トーナメント&各リーグ戦**に向けてTR&TRMがリスタートしました。涼しい菅平から特に今年の猛暑の東京とのギャップに参っていますが、身体の方は次第に暑さに慣れてきています。引き続き子どもたちのサポートの方を宜しくお願いいたします!!

### <After the Game>

菅平“**虎の穴**”合宿が終了し、猛暑の続く東京で暑熱馴化しながら選手権に向けて最終段階に突入しています。今回の合宿では、**管理栄養士の佐藤さん**の許可を頂いて、食事面でもトレーニング強度を上げました。やはり、食トレに自ら挑んだ子どもたちはコンディションを維持しながら最後までメニューをやり切ることができていました。もちろん、帰京してからも継続しなければ意味はありませんので、是非、ご協力をお願いします。

また、毎回、合宿(集団生活)を通して多くのものが見えてきます。特に、各ご家庭での躰け方は一目瞭然です。年々「甘やかされているなあ」と感じています。“**虎の穴**”の厳しい合宿中だからこそ試されていることがあります。こういう非日常的な体験を通して、「**目配り、気配り、心配り**」ができる優しい人間に成長して欲しいと願っています。

尚、合宿には保護者の方々が遠路遥々菅平まで訪れ、差し入れを頂きましたのでご報告いたします。



### <最高の思い出!! 青春の菅平合宿終了!!>